

Darja Kobal Grum
Manca Seničar
**PSIHOLOŠKI
VIDIKI
PREHRANJEVALNEGA
VEDENJA**

153-177

ODDELEK ZA PSIHOLOGIJO
FILOZOFSKA FAKULTETA
UNIVERZA V LJUBLJANI
AŠKERČEVA 2, 1000 LJUBLJANA
E-MAIL: DARJA.KOBAL@FF.UNI-LJ.SI

ODDELEK ZA PSIHOLOGIJO
FILOZOFSKA FAKULTETA
UNIVERZA V LJUBLJANI
AŠKERČEVA 2, 1000 LJUBLJANA
E-MAIL: MANCA.SENICAR@FF.UNI-LJ.SI

::POVZETEK

ČLOVEKOVO PREHRANJEVANJE JE POSTALO predmet znanstvenega preučevanja šele pred nekaj desetletji. V prispevku se osredotočamo na determinante, ki določajo prehranjevalno vedenje ter na vlogo prehranjevanja kot motiva. Obravnavamo različne modele izbire hrane: razvojne, kognitivne in psihofiziološke. Opisujemo vlogo učenja v procesu prehranjevanja ter povezanost med hrano in čustvi, v okviru česar se osredotočamo predvsem na emocionalno hranjenje. Skozi vsa poglavja pa se navezujemo tudi na problematiko zdravega prehranjevanja in pomen le-tega za posameznikovo optimalno psihično in fizično funkcioniranje.

Ključne besede: Prehranjevalno vedenje, motivacija, izbira hrane, učenje, hrana in čustva, zdravo prehranjevanje

ABSTRACT

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF NUTRITIONAL BEHAVIOR

Human nutrition has become a subject of scientific studies only a few decades ago. In this article we focus on the determinants of eating behavior and on eating as a motive. We discuss different models of food choice: developmental, cognitive and psychophysiological. We describe the role of learning in the eating process and the relation between food and emotions, concentrating on emotional eating. Through all the chapters we relate to the issue of healthy eating and the importance of it to an individual's optimal mental and physical functioning.

Key words: Eating behavior, motivation, food choice, learning, food and emotions, healthy eating

::ZAČETKI PSIHOLOGIJE PREHRANE

Motiv po hrani je eden osnovnih človeških motivov, brez katerega ne moremo preživeti. Psihologija motivacije ima dolgo zgodovino: njeni znanstveni začetki segajo že v 19. stoletje, psihologija prehrane, ki je njena mlajša znanstvena podveda, pa je nastala v 70. letih prejšnjega stoletja. Začetki psiholoških vidikov prehranjevanja segajo v čas, ko je Kurt Lewin (1943, 1951) osnoval v psihologiji motivacije dobro znano t.i. teorijo polja. V njej je posebno mesto namenil prav hrani in prehranjevalnemu vedenju človeka. V vedenju, poveza-

nim s hrano, je prepoznava kompleksnost procesov, ki vključujejo kulturne, socialne in psihosocialne razsežnosti. Kot znanstvena veda psihologija prehrane nima dolge zgodovine. Številni avtorji (Gedrich, 2003; Pudel in Westenhöfer, 2003 itd.) postavljajo začetek psihologije v pozna 70. leta prejšnjega stoletja, ko so nemški raziskovalci ustanovili t.i. Zvezo za raziskovanje prehranjevalnega vedenja AGEV (nem. Arbeitsgemeinschaft Ernährungsverhalten). Ukvarjali so se predvsem z vprašanji, zakaj začnemo in prenehamo jesti ter zakaj jemo, kar jemo; zanimali so jih torej tako začetek in konec kot vsebina hranjenja.

V zadnjih letih je opazen izrazit porast za raziskovanje vedenjske determiniranosti človekovega prehranjevanja. Psihologija prehrane išče odgovore na to, kako je človekovo prehranjevanje determinirano z vedenjem – mnogi ljudje namreč z različnimi oblikami vedenja negativno vplivajo na svoje zdravje (Gedrich, 2003). Do danes še nimamo končnih in enoznačnih odgovorov na ta vprašanja, vendar pa so bili v zadnjem času objavljeni številni modeli, ki so odkrili nekaj pomembnih informacij v zvezi s človekovim prehranjevanjem.

::Determinante prehranjevalnega vedenja

Prehranjevalno vedenje je proces, ki vključuje biološke, antropološke, ekonomske, psihološke in socio-kulturne determinante, dokončno pa ga oblikuje posameznik oziroma njegova individualna situacija (Gedrich, 2003).

a) Biološke determinante

V okviru bioloških determinant govorimo o fizioloških, patofizioloških in genetskih vplivih. Človekov prebavni sistem v zelo majhni meri omejuje izbiro hrane, vendar pa lahko kljub temu ločimo dve vrsti vpliva: prvi se nanaša na količino, drugi pa na kvaliteto hrane. Prebavni trakt lahko namreč sprejme le omejeno količino hrane, medtem ko je kvaliteta povezana predvsem z različnimi boleznimi, kot so alergije, diabetes ipd. Biologija torej določa predvsem človekove osnovne prehranske potrebe, njen vpliv na samo izbiro hrane pa je zelo majhen.

b) Antropološke determinante

Človekova izbira hrane je, v nasprotju z živalmi, kognitivno nadzorovana s strani informacijskega sistema posameznika. Skozi zgodovino so se ljudje morali naučiti, kateri naravni produkti so primerni za uživanje in kateri ne, česar posledica je bila pogosto tudi smrt. Vendar pa je človek dobro opremljen z orodji za prepoznavanje neznanih snovi, ki bi bile morda primerne za uživanje: s čutili lahko razišče njihovo obliko in barvo, čvrstost, vonj in okus (Kass, 1994). Svoboda pri izbiri hrane pa pri človeku povzroča tudi

konflikt med neofobijo in neofilijo: prva preprečuje zastrupitve, vendar skoraj neizbežno vodi k neravnotežju hranil, druga pa – ravno obratno – preprečuje neravnotežje, vendar povečuje možnost zaužitja škodljivih snovi.

c) **Ekonomске determinante**

Zgodnejše teorije o izbiri različnih produktov so se osredotočale predvsem na odnose med tržnimi cenami, dohodki ljudi in razpoložljivostjo določenih dobrin. Dandanes pa so poleg zunanjih faktorjev v ospredju tudi notranji, še posebno psihološki vidiki (npr. pričakovanja in želje potrošnikov), ki si jih bomo ogledali v nadaljevanju.

d) **Psihološke determinante**

S psihološkega vidika je prehranjevalno vedenje določeno z modelom dražljaj – organizem – reakcija, kar pomeni, da obstajajo določeni zunanji in notranji faktorji (dražljaji), ki jih posameznik zazna in predela na mentalni ravni (organizem), nato pa na podlagi tega reagira z določenim prehranjevalnim vedenjem (reakcija) (Gedrich, 2003). Umske procese, ki so udeleženi v tem postopku, delimo na aktivacijske (emocije, motivi, naravnosti) in kognitivne (zaznavanje, mišljenje, učenje). Poleg tega pa so pri oblikovanju prehranjevalnega vedenja pomembni tudi vrednote, zaupanje, prepričanja in namere posameznika. Na osnovi teh konceptov psihologija prehrane obravnava posameznikovo izbiro hrane kot individualno odločitev, pri kateri posameznik oceni prednosti in slabosti vseh motivov in vrednot, ki so relevantni za specifično situacijo.

e) **Socio-kulturne determinante**

Pri oblikovanju prehranjevalnega vedenja posameznika sodeluje tudi socialno in kulturno okolje (Rozin, 1999). Na vedenje posameznika vplivajo skupine, ki jim posameznik pripada (družina, prijateljski krog), skupine, ki bi jim posameznik želel pripadati in skupine, s katerimi posameznik ne želi biti povezan. Vpliv na vedenje imajo predvsem norme, ki veljajo v teh skupinah. V povezavi z okoljem pa na prehrano posameznika vpliva tudi sama razpoložljivost hrane (v odvisnosti od podnebja, letnih časov, gospodarske razvitosti države itd.).

::Opredelitev predmeta psihologije prehrane

Psihologija prehrane je znanstvena veja psihologije, ki proučuje dejavnike človekovega prehranjevalnega vedenja ter širjenje in možna zdravstvena tveganja prehranjevalnega vedenja. Psihologija prehrane razlaga motivacijske,

komunikacijske in svetovalne strategije, ki vplivajo na vedenje in proučuje učinke glavnih sestavin živil na psihofiziološki ravni. Ožje gledano, proučuje psihološke učinke prehrane. Cilj raziskav s področja psihologije prehranjevanja je torej z ustrežno prehrano podpirati psihofizično zdravje ali izboljšati s prehrano povezana bolezenska stanja. Psihologija prehrane pa posega tudi na druga področja: zajema tako spoznanja nutricistične znanosti kot tudi ugotovitve biokemično-endokrinoloških ter nevrofizioloških raziskav.

::PREHRANJEVANJE KOT MOTIV

::Hrana in prehrana

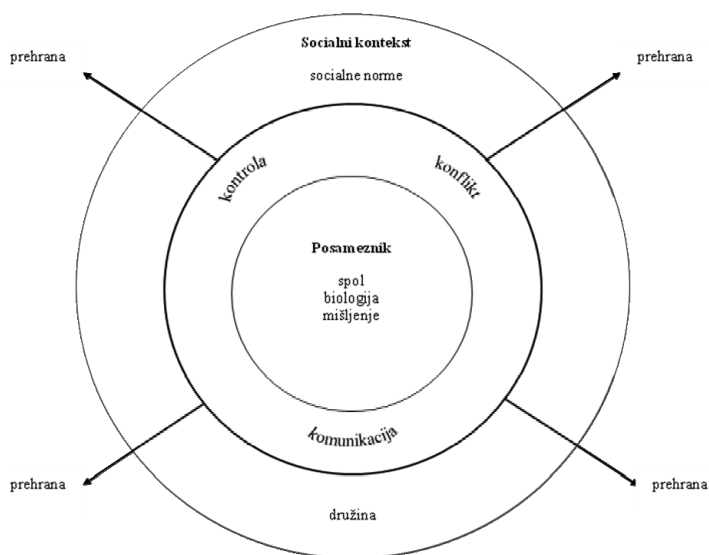
Hrana predstavlja dejansko živilo, neko snov ali izdelek, namenjen za uživanje. Prehrana, prehranjevanje ali hranjenje pa je sam akt oziroma dejanje, povezano s hrano; gre za konzumiranje hrane. Hrana in prehranjevanje sta med seboj izrazito povezana. V zadnjih desetletjih so avtorji oblikovali različne teorije izbire hrane, da bi razumeli, zakaj ljudje izbirajo določeno hrano in kako bi jih lahko spodbudili k bolj zdravemu prehranjevanju. Osrednje mesto v razumevanju kompleksnosti izbire hrane imajo razvojna, kognitivna in psihofiziološka perspektiva, ki se osredotočajo na posameznika, zanemarijajo pa dejavnike, ki se nanašajo na samo hrano ter na posameznikovo telo (Ogden, 2003). (Ne)zadovoljstvo z lastnim telesom je tesno povezano tudi s hujšanjem, ki pa ima prav tako svojevrsten vpliv na izbiro hrane (predvsem v smeri bolj zdrave oziroma nizkokalorične hrane). Vsi ti dejavniki sooblikujejo posameznikovo prehranjevalno vedenje, ki je torej precej bolj kompleksno, kot so avtorji sprva domnevali. Na podlagi teh ugotovitev se je oblikoval integrirani model prehrane. Središče modela predstavlja posameznik. Sredstvo interakcije med posameznikom in njegovim socialnim kontekstom predstavljajo kontrola, konflikti in komunikacija; posledica le-teh pa je specifično prehranjevalno vedenje.

Hrana posamezniku v interakciji s socialnim okoljem služi kot sredstvo komunikacije o tem, kdo je in kakšen je njegov položaj glede na druge posameznike. Prehranjevalno vedenje posameznika kaže tudi njegov položaj v družbi: raziskave na primer kažejo, da posamezniki višjega socialnega sloja bolje skrbijo za svoje zdravje ter prehrano in imajo drugačen način prehranjevanja, medtem ko pripadniki nižjega sloja uživajo bolj redilno in kalorično bogato hrano.

Hrana lahko predstavlja tudi sredstvo za povrnitev občutka kontrole. Posameznik lahko z nadzorom svojega prehranjevanja nadomesti občutek pomanjkanja kontrole, ki ga ima lahko v svojem socialnem kontekstu. To je

vidno predvsem pri motnjah hranjenja, kjer se občutek pomanjkanja nadzora nad socialnim dogajanjem prenese na zmožnost kontrole hrane. Zaradi tega je pomembno, da pri posamezniku razvijamo spretnosti kontroliranja okolja, saj na ta način doseže ravnotežje in se mu ni treba zatekati k bolezenskim oblikam nadzora.

Hrana pa je lahko tudi povod za konflikte ali sredstvo izražanja konfliktnega vedenja do drugih. Komunikacija posameznika z okoljem namreč vsebuje tako pozitivne kot negativne vidike. Posameznik se skozi konflikte razvija in preko njih vstopa v odnose s člani družine in širše skupnosti. Širši socialni kontekst prehranjevanja vključuje tudi bonton, načine prehranjevanja itd. Skozi vse te kroge, ki posameznika obdajajo, pa se vpleta njegov odnos do hrane (slika 1).



Slika 1. Integrirani model prehrane (prirejeno po Ogden, 2003).

Okus

Okusa se naučimo skozi razvoj. V tem procesu so pomembni predvsem naslednji faktorji: (i) učenje (velika vloga pomembnih drugih), (ii) kultura ter (iii) notranji in zunanji dejavniki (Dovey, 2010).

Oblikovanje naklonjenosti oziroma zavračanja določenih okusov se prične s sprejemanjem aromatičnih snovi v maternici in se nadaljuje z dojenjem (nekateri vrste hrane namreč vplivajo na okus materinega mleka) ter družinsko kulturo prehranjevanja (navade v zvezi s kombiniranjem hrane, uporabo različnih začimb...). Okušanja se torej naučimo.

Okusi in jedi (npr. tipične družinske jedi, specifične začimbe, kombinacije živil) iz otroštva so tesno povezani s čustvi iz otroštva (hrana, ki nas navdaja z nekimi prijetnimi čustvi, toplino; nekateri tudi zato uživajo več take hrane, da bi jih vrnila v obdobje otroštva, da bi občutili ta čustva). Rode, Rozin in Durlach (2007) poudarjajo, da se občutenje okusne hrane povezuje z aktualnim in preteklim doživljanjem ugodja ob določenih hrani.

Rolls in Rolls (1982) sta oblikovala teorijo pozitivnih spodbud (spodbude, angl. incentives, se v tem primeru nanašajo na motivacijo privlačnosti), ki poudarja predvsem vlogo zunanjih spodbud, torej okusa, vonja, izgleda hrane, prejšnjih izkušenj in družbe pri hranjenju. Hranjenje je običajno sproženo zaradi pozitivno-spodbudnih lastnosti hrane, tj. zaradi pričakovanega občutka užitka, ne pa zaradi notranjega primanjkljaja. To še zlasti velja v zahodni družbi in je delno tudi posledica ritma rednih obrokov – torej hranjenje kot ritual, ki vzbudi občutek varnosti.

Sladka hrana ima pogosto učinek nagrajevanja, poleg tega ljudje dostikrat posežemo po hrani, kadar nimamo nadzora nad situacijo. Hranjenje s sladko hrano ima pravzaprav katarzičen učinek, čeprav je le-ta kratkoročen in ima lahko negativne posledice tako za zdravje in težo kot tudi za čustveno doživljanje posameznika (lahko se pojavijo občutki krivde).

::PREHRANJEVALNO VEDENJE

Prehranjevalno vedenje je rezultat izkustvenega treninga z zelo visoko frekvenco ponavljanja (Dovey, 2010). Za to, da se pri hranjenju obnašamo tako, kot se, je zaslužen trening učenja kulturnega prehranjevanja, predvsem s strani staršev. Posledica tega je habituacija oz. navada.

Za navade pa je značilno, da je predstavljajo rigidno vedenje, ki ga v kratkem času ni mogoče bistveno spremeniti (Musek in Pečjak, 2001). Vedenja, ki pride v navado, se je težko odvaditi, zato je pomembno učenje pravilnega prehranjevanja že od začetka. Vedenjska kontinuiteta lahko traja celo preko generacij, saj starši posredujejo svoje prehranjevalne navade svojim otrokom. Habituacija je tako močna, da jo je težko preseči samo z osveščanjem, propagando ipd. Vendar pa se pojavljajo tudi spremembe na živilskem trgu, zaradi katerih je potrebno prilagoditi prehranjevalno vedenje. Živilski trg se zelo dobro prilagaja trenutnim potrebam posameznika in tudi tržnim potrebam nasploh. Včasih je bolj v ospredju tržni element kot pa element zdravega prehranjevanja, zato je še toliko bolj pomembno, da upoštevamo individualne potrebe posameznika.

::Motivacija za prehranjevalno vedenje

Človekovo prehranjevalno vedenje usmerjajo številni sekundarni motivi in ne zgolj prirojeni primarni motiv po doživetju okusa in preprečevanju lakote. Motivacija za prehranjevalno vedenje namreč ni izolirana motivacija, temveč je povezana z motivom pripadnosti, druženja, ponosa. Podvržena je socialnim in ekonomskim pogojem ter tako preko razpoložljivosti in preferiranja določenih živil (kaj je bolj okusno, bolj zdravo) odraža strukturo družbe.

::RAZVOJ PREHRANJEVALNEGA VEDENJA

Osnovna kompetenca uravnavanja vnosa hrane v skladu s potrebami je prirojena. Diferenciacija v obliki sekundarnih potreb pa je pridobljena in nastopi najkasneje s prenehanjem dojenja (Pudel in Westenhöfer, 2003). Otrok začne hitro spoznavati, da mu mati s hranjenjem ne daje samo občutka sitosti, ampak tudi toplino. Zaradi tega je odnos s pomembnim drugim v času, ko se začnejo razvijati okus in čustva, izrednega pomena (Dovey, 2010). Hrana je pravzaprav posrednik med materjo in otrokom, zato se dojenje tako spodbuja: bistvo je v medosebnem odnosu in podlagi, ki jo dojenje nudi za razvoj empatije. V družini se torej začne socio-kulturni učni proces, ki se nato nadaljuje v vrtcu ter šoli in v katerem prehranjevalno vedenje prehaja v navado in postaja vse bolj specializirano.

::Hrana kot motiv

Odločitev za določeno živilo oziroma jed je splet različnih motivov, povezanih z biološko potrebo po hranilnih snoveh (Pudel in Westenhöfer, 2003). Pudel in Westenhöfer (2003) navajata naslednje motive, ki vplivajo na prehranjevalno vedenje: zahteve glede okusa, občutek lakote, ekonomski pogoji, kulturni vplivi, vpliv tradicije, emocionalni učinek, socialni razlogi, pogoji socialnega statusa, stanje ponudbe, zdravstveni razlogi, kondicijsko-fizični razlogi, lepotni ideali, fiziološke posledice, radovednost, strah pred škodo, pedagoški razlogi (hrana kot nagrada), zdravstvene potrebe, pripisovanje čarobnosti (afrodiziaki, poživila) in psevdoznanstveni razlogi. Odločitev za to, kaj, kdaj, kje in kako bomo jedli, je torej odvisna od različnih okoliščin; ne žene nas samo motiv po lakoti, ampak gre za splet zelo kompleksnih situacij, dogodkov in razlogov.

::Motivacija za zdravo prehranjevanje

V zvezi s prehranjevalnim vedenjem lahko govorimo o bolj ali manj zdravih navadah. Izbira zdrave hrane je zaradi socialnega pomena hrane in telesnega videza zelo zapleten proces, kar se lahko izrazi v motnjah hranjenja ali težavah s prekomerno težo. Zato je zdravo prehranjevanje izrednega pomena (Ogden, 2003).

Pri zdravem prehranjevanju gre za željo po prakticiranju zdravih prehranjevalnih navad oz. prehranjevalnih navad, ki krepijo zdravje ter za prizadevanje, da bi nam to prišlo v navado. V primerjavi z modeli izbire hrane, ki poudarjajo predvsem pomen hrane, je v modelih zdravega prehranjevanja v ospredju zdravje, torej psihično in fizično blagostanje posameznika. Zdravo prehranjevanje je pomembno za zniževanje tveganja za pojav različnih kroničnih bolezni, kot so debelost, srčno-žilne bolezni, diabetes, rak itd. Bistven element zdravega prehranjevanja je konzumiranje ustreznih količin vseh potrebnih hranil ter vode. Hranila lahko pridobimo z uživanjem mnogih različnih živil, zaradi česar obstaja širok razpon načinov prehranjevanja, ki jih opredeljujemo kot zdrave. Pomembno pa je ravnotežje med makrohranili (maščobe, beljakovine in ogljikovi hidrati) ter mikrohranili, ki zadovoljuje človekovo potrebo po hrani brez škodljivih učinkov, ki bi se lahko pojavili zaradi pretiranega uživanja določenih hranil.

::IZBIRA HRANE

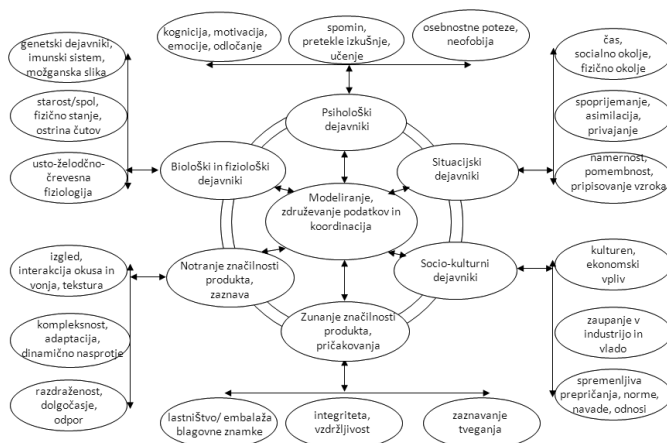
Prejšnja poglavja so se nanašala na vedenje ljudi oziroma na razloge, ki nas vodijo, da posežemo po neki hrani. V nadaljevanju pa se bomo posvetili temu, katero hrano dejansko izberemo, pri čemer je pomembno razumevanje vseh dejavnikov, ki botrujejo izbiri hrane.

Dejavnike izbire hrane lahko delimo na zunanje in notranje (Shepherd, 1989). Zunanji dejavniki se nanašajo tako na značilnosti hrane (okus, vonj, barva, kakovost, oblika, embalaža) kot tudi na socialni oziroma kulturni kontekst, v katerem se posameznik nahaja. Različne kulture namreč različno pristopajo k obredom hranjenja in prehranjevanja. Notranji dejavniki izbire hrane pa se nanašajo predvsem na osebnost posameznika, njegove zaznavne in kognitivne procese.

Steptoe, Pollard in Wardle (1995) so v okviru izbire hrane opredelili devet faktorjev, ki naj bi določali, katera živila bo posameznik izbral. To so: (i) zaznana privlačnost, (ii) učinek na zdravje, (iii) enostavnost nakupa, (iv) enostavnost priprave živila, (v) nadzorovanje telesne teže, (vi) poznavanje živila,

(vii) regulacija razpoloženja, (viii) vsebnost naravnih sestavin v živilu in (ix) etični pomisleki o proizvodnji in poreklu živila.

Köster (2009) pa predlaga še drugačno delitev in navaja, da je izbira hrane posledica interakcije bioloških in fizioloških dejavnikov, psiholoških dejavnikov, situacijskih dejavnikov, socio-kulturnih dejavnikov, zunanjih značilnosti produkta in pričakovanj ter notranjih značilnosti produkta in zanzav (glej sliko 2).



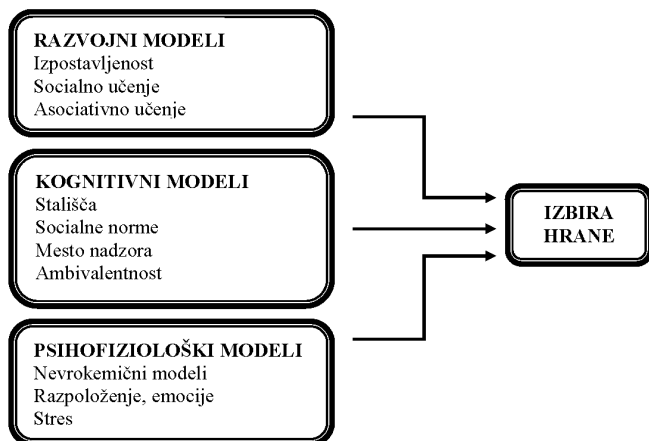
Slika 2. Dejavniki, ki vplivajo na izbiro hrane in pijače (privrejeno po Köster, 2009).

Biološki, fiziološki ter psihološki dejavniki so tisti dejavniki, ki se nanašajo neposredno na posameznika, torej na njegovo telesno in duševno delovanje. Vključujejo tako genetske faktorje, starost in spol posameznika, kakovost imunskega sistema in značilnosti prebavnega takta kot tudi posameznikovo čustvovanje, motivacijo, učenje, mišljenje ter osebne poteze. Situacijski in socio-kulturni dejavniki se nanašajo na posameznikovo okolje. Vključujejo kulturne in ekonomske vplive ter norme in prepričanja, ki veljajo v določenem okolju in času, pa tudi značilnosti vsake specifične situacije, v kateri se posameznik znajde, ter njegov odziv v tej situaciji. Zunanje in notranje značilnosti produkta pa se nanašajo na sam izdelek oziroma hrano, ki jo posameznik zaužije. Posameznik se po eni strani osredotoča na to, koliko ga pritegneta embalaža in blagovna znamka hrane, po drugi strani pa upošteva tudi lastno zanzavo hrane, torej njen vonj, izgled ipd.

Ogden (2003) meni, da je mogoče izbiro hrane razložiti s pomočjo treh neodvisnih, a prepletenih modelov (Slika 3):

a) Razvojni model: Poudarja učenje in izkušnje, osredotoča pa se predvsem na razvoj preferenc za hrano v otroštvu. V okviru tega so zlasti pomembni izpostavljenost, socialno učenje in asociativno učenje.

- b) Kognitivni model: Osredotoča se na posameznikove kognicije in raziskuje, v kakšnem obsegu le-te napovedujejo in razlagajo posameznikovo vedenje. V tem modelu imajo osrednjo vlogo stališča, socialne norme, mesto nadzora in ambivalentnost.
- c) Psihofiziološki model: Osredotoča se na lakoto in sitost, zajema pa nevrokemične modele, emocije in stres.



Slika 3. Modeli izbire hrane in njihove glavne komponente.

V nadaljevanju bomo razložili posamezne dejavnike in modele, ki so pomembni za psihološko razumevanje izbire hrane.

::RAZVOJNO PSIHOLOŠKI IN VEDENJSKI DEJAVNIKI IZBIRE HRANE

Že na začetku 20. stoletja so se pojavile študije, ki so dale znanstveno podlago za preučevanje človekovega odnosa do hrane. Davis (1928) je na primer preučeval otroke in malčke med nekajmesečno hospitalizacijo. Na osnovi rezultatov je oblikoval teorijo »razumnosti telesa«: ugotovil je namreč, da so otroci težili k temu, da so psihofizično izbirali tako hrano, ki jim je omogočila preživetje oziroma upanje na ozdravitev. Telo naj bi imelo torej svoj notranji regulatorni mehanizem, ki je sposoben izbirati zdravo prehrano, če je le-ta na voljo. Pri tem pa je pomemben tudi vpliv časa in izkušenj na izbiro hrane.

::Vloga družine

Juul (2005) meni, da se otroci rodijo z občutkom za okus, zato morajo starši njihove reakcije, povezane s hrano, vzeti kot resne in smiselne ter na ta način

spodbujati pri otroku zdrav način prehranjevanja. V preteklosti ta vidik prehranjevanja s strani staršev ni bil dovolj upoštevan; otroke so namreč pogosto silili, da so vse pojedli. Danes se veliko bolj upošteva otrok kot individuuum, pri čemer je potrebno upoštevati njegove želje, preference in značilnosti.

Juul (2005) prav tako navaja, da so prvih 12 do 14 mesecev v življenju otroka potrebe staršev, zlasti matere, v zvezi s hranjenjem podrejene potrebam otroka. Ko je ta faza zaključena, je za razvoj otroka prav tako pomembno, da v ospredje ponovno pridejo tudi potrebe staršev – otrok se mora zavedati, da imajo starši drugačen okus in drugačne preference za hrano; tako se začne učiti razširjanja okusa. Zaznati mora tako starševe kot svoje potrebe glede hrane. Tudi za to so pomembni obredi oziroma rituali, povezani s hrano.

Da se otroci privadijo na novo situacijo, je potreben čas. To obdobje privajanja spremljajo frustracije, jeza in jok, ki pa so del vsakega učnega procesa, predvsem v prvih petih ali šestih letih. To je priložnost, da starši otrokom posredujejo osnovni princip vsake skupnosti, in sicer da lahko izrazijo svoje potrebe in prosijo, da se njihovim željam ugodi, ampak da se le-te ne bodo vedno upoštevale. Za vse udeležene je veliko lažje, če se otrok tega (na)uči čim bolj zgodaj. Juul (2005) poudarja, da je otroka potrebno naučiti prilagajanja, kajti središče družinskega življenja ne sme biti on, temveč družina kot skupnost.

Otrokovo preferiranje hrane določajo oziroma spreminjajo starši kot model, zato je pomembno socialno učenje – ne samo prehranjevanja nasploh, ampak tudi preferiranja vonjev, okusov itd. Iz istega razloga je tudi koristno, da se otrok nekje do tretjega leta vključi v vrtec, ker se v družbi oziroma pod vplivom vrstnikov nauči jesti bolj raznoliko hrano. Raziskave (Ogden, 2003) kažejo, da navadno obstaja visoka podobnost med otrokom in njegovimi sorojenci v odklanjanju določene hrane; dobro poznavanje jedi, ki je običajno kontrolirano s strani družine, pa določa otrokove prehranjevalne vzorce. Raziskave prav tako kažejo pozitivne korelacije med starši in njihovimi otroci pri količini zaužitih kalorij, maščob in soli. Na družinske prehranjevalne navade vplivajo tudi spremenljivke, kot so število sorojencev, funkcioniranje družine in zaposlitveni status matere. Avtorji pa opozarjajo na pazljivost pri uporabi hrane kot nagrade ali kazni oziroma pri dajanju hrane v določenem socialnem kontekstu. Vse to lahko namreč spreminja otrokovo izbiro hrane, prav zato pa je lahko tudi zelo nevarno. Če otroka na primer nagrajujemo s hrano, se bo tudi v prihodnosti sam nagrajeval s hrano, kar lahko vodi do prehranjevalnih motenj. Pogosto tudi stari starši dajejo otrokom za nagrado sladkarije, česar posledica so konflikti, ker starši tega običajno ne dovolijo; s tem pa se ustvari medgeneracijski konflikt.

::Izpostavljenost hrani

Rozin je leta 1976 postavil tezo o prehranjevalnem paradoksu: če človek uživa uravnoteženo prehrano, ki je sicer raznolika, vendar ne vsebuje veliko novosti, se lahko pojavi strah pred novimi in neznanimi vrstami hrane, čemur pravimo neofobija. V okviru prehranjevalnega paradoksa ima veliko vlogo vpliv izpostavljenosti hrani. Bolj kot je človek namreč izpostavljen raznoliki hrani, lažje se izogne temu paradoksu oziroma je bolj odprt za novo hrano. Rozin pa je izpostavil tudi fenomen naučene varnosti, pri kateri gre za to, da se izbira hrane veča, ker uživanje določenih vrst hrane ni povzročalo negativnih učinkov; očiten je torej časovni vpliv na prehranjevanje.

Raziskave kažejo, da samo pogled na hrano ni dovolj – odločilna je vloga okusa. Vloga okusa je bolj pomembna kot vloga vida oziroma estetike. Ta koncept lahko povežemo tudi z neofobijo: samo s prigravarjanjem, da je neka hrana zdrava, ne bomo mogli ničesar spremeniti; če se osredotočimo na okus oziroma prepričevanje, da je hrana dobrega okusa, pa lahko neofobijo presežemo.

::Socialno učenje izbire hrane

Pri socialnem učenju gre za učenje z opazovanjem oziroma vpliv opazovanja drugih na lastno vedenje. Na ta način se posameznik uči osnovnih oblik vedenja in raznih spretnosti. V procesu socialnega učenja sta vedno udeleženi vsaj dve osebi: model in posnemovalc oz. učenec. Učenec opazuje določeno vedenje modela in se ga postopno uči, na koncu pa ga sprejme za svojega in ga tudi prakticira.

V zgodnjih študijah socialnega učenja (Miller in Dollard, 1941; Bandura, 1977) so otroci opazovali druge otroke, odrasle neznance in fiktivne like iz animiranih filmov pri prehranjevanju s hrano, ki njim samim ni bila všeč. Rezultati so pokazali, da otroci posnemajo druge otroke in fiktivne like pri izbiri hrane, ne posnemajo pa odraslih neznancev. Posnemajo torej osebe, ki so jim pomembne ali zanimive. Iz tega razloga je koristno, da otroci npr. v vrtcu jedo skupaj, saj se tako naučijo jesti raznoliko hrano. Vrstniška skupina je torej bistvenega pomena.

::Asociativno učenje

Asociativno učenje se lahko pojavlja v več oblikah, ki se med seboj razlikujejo po kompleksnosti. Ločimo (i) enostavno asociativno učenje (oblika – beseda); (ii) verižno asociativno učenje (veriga asociacij) in (iii) asociativne mreže (asociacijske povezave na določeno temo).

Kljub temu da obstaja velik vpliv slučajnih dejavnikov na vedenje, pa je pomembna tudi vloga ojačevalcev – zaradi njih naše učenje poteka hitreje (Musek in Pečjak, 2001). Ojačevalci nas spodbudijo k hitrejšemu in bolj učinkovitemu vedenju. Pri izbiri hrane obstajajo močne asociativne zveze med hrano oziroma prehrano in okoljem; ojačevalci pa imajo pri tem odločilno vlogo.

Ojačevalec je (zunanji) dražljaj, ki poveča verjetnost, da se bo z njim povezano vedenje ponovno pojavilo. Pozitivni ojačevalec je nagrada, negativni pa odstranitev ali prenehanje prijetnega dražljaja. Ojačevalec pa je lahko tudi kazen. Kazen je dražljaj, ki zmanjša verjetnost odziva zaradi uporabe neprijetnega dražljaja ali odstranitve prijetnega.

Bolj priljubljene dejavnosti ojačujejo manj priljubljene. Če torej želimo, da bi otrok jedel bolj zdravo hrano, lahko to vedenje ojačamo z različnimi dejavnostmi, ki so otroku blizu. Ojačevalci, ki so višje v hierarhiji (in torej bolj spodbujajo ter ojačujejo vedenje) verjetneje sprožijo vedenje kot tisti, ki so nižje v hierarhiji. Potrebno pa je poznati profil skupine, s katero delamo (npr. v vlogi svetovalca za prehrano) – treba je namreč uporabljati tiste ojačevalce, ki so višje v njihovi hierarhiji. Le tako jih lahko prepričamo, da bodo spremenili svoje navade.

Poleg pozitivnih in negativnih ojačevalcev ločimo tudi primarne in sekundarne ojačevalce (Musek, 2005). Primarni so tisti ojačevalci, ki neposredno zadovoljijo posameznikove osnovne potrebe (npr. hrana, voda). Vlogo sekundarnega ojačevalca pa lahko dobi kar koli, kar se asociativno poveže s primarnim ojačevalcem (npr. preko klasičnega pogojevanja). Preko te povezave torej dobi ojačujočo vrednost (npr. denar, pohvala, statusni simboli).

:Asociativno učenje in prehrana

Na področju prehranjevanja se asociativno učenje uporablja predvsem na enega od naslednjih načinov:

- a) Nagrajevanje izbire hrane: Gre za nagrajevanje izbire hrane, ki naj bi spodbujalo izbor hrane, v ozadju tega pa je čustveno pogojevanje, ki je pravzaprav neprimerno in ima lahko neprijetne posledice kasneje v razvoju – pojavijo se namreč lahko nezavedne povezave. Čustveno komponento je zato bolje izpustiti. Treba je uporabiti nevtralne ojačevalce, ki morajo biti prepričljivi. Vsekakor pa je potrebna pozitivna pozornost odraslih do prehrane otrok in uporaba pozitivnih zgledov.
- b) Hrana kot nagrada: Ta način ima lahko zelo negativne učinke in jih običajno tudi ima. Ljudje namreč začnejo to pogojevati z lastnim vedenjem in čustvovanjem, zaradi česar se lahko pojavijo motnje.
- c) Hrana in fiziološke posledice: Ta princip deluje predvsem pri prenašanju

negativnih izkušenj in razvoju averzij, tj. odporov do določene hrane (ustvarijo se povezave). Povezovanje značilnosti hrane in psihofizioloških posledic pa lahko po drugi strani predstavlja tudi most do sprejemanja novih jedi, ki so po okusu podobne že poznamim. Na ta način lahko v prehranski repertoar postopno vnašamo novo hrano.

:Asociativno učenje in prehranjevalna klima

Asociativno učenje vpliva na posameznika na več načinov (Dovey, 2010). V okviru emocionalnih funkcij je poudarjen predvsem pomen pozitivne klime prehranjevanja. Pozitivno vzdušje za mizo namreč privede do pozitivnih občutkov. Dandanes se tradicija skupnih obredov žal zelo opušča, čeprav bi jo bilo smiselno gojiti, da se pozitivne izkušnje družine ob hrani lahko prenašajo tudi v druge aspekte življenja. Če je vzdušje pri obrokih prijetno, ima otrok bolj uravnotežen oziroma bolj zdrav odnos do hrane. Asociativno učenje vpliva tudi na kognitivne funkcije, še zlasti na spomin: če se nam je ob določeni jedi dogajalo nekaj lepega oz. pozitivnega, nam ta jed ostane v spominu kot okusnejša. Pozitiven odnos do osebe se prenese na jed, ki jo je ta oseba pripravila. Vpliv učenja pa se kaže tudi v socialnih funkcijah, v okviru česar je vpliv družbe viden predvsem pri poskušanju novih jedi.

Prehranjevalnega vedenja se torej učimo na zelo različne načine. Pri tem pa je potrebno izpostaviti še nekatere posebnosti, zlasti glede okusa. Ljudje namreč večinoma menimo, da ima vsak svoj okus, vendar pa so tudi te preference v resnici naučene. Z odraščanjem se tako npr. naučimo tolerance do grenkega. Prav tako se naučimo tudi izogibati okusom, ki lahko povzročijo bolezen. Nenazadnje pa se je potrebno naučiti tudi navajanja na okuse, ki izboljšajo zdravje. Ta vidik je izredno pomemben za optimalno psihično in fizično stanje človeka.

Z učenjem je povezana tudi raznolikost prehranjevanja, ki smo ji izpostavljeni v sodobni družbi. Na voljo nam je ogromno različnih okusov, zato je izbira zelo pestra. Raziskave kažejo, da se zaradi izredne raznolikosti hrane telo posledično ne more naučiti povezave med okusom in učinkom, kot rezultat tega pa se pojavi zmeda. Nekateri avtorji poudarjajo, da sodobno način življenja terja tudi premočno vpetost v raznolikost prehranjevanja, zato se morajo naše kognitivne sheme zelo hitro prilagajati. Ljudje, ki živijo v izobilju, tako pogosto trpijo zaradi neprimerne prehrane, ker se njihova telesa ne morejo naučiti povezave med različnimi okusi in njihovega učinka na zdravje v pozitivno ali negativno smer.

::KOGNITIVNI DEJAVNIKI IZBIRE HRANE

Kognitivni modeli izbire hrane proučujejo, v kolikšni meri lahko preko mišljenja predvidimo in pojasnimo vedenje. Proučujejo torej učinke hrane na mišljenje oziroma na kognitivni vidik in obratno. Pri tem nas zanimajo stališča, socialne norme, mesto nadzora in ambivalentnost v odnosu do hrane.

::Stališča do hrane

V današnji kulturi je videz vse bolj pomemben, zato je razvijanje pozitivnih in zdravih stališč do hrane ključnega pomena, saj se lahko le tako izognemo negativnim, a pogostim posledicam, kot so prekomerna telesna teža in motnje prehranjevanja. Stališča do hrane so namreč močno povezana tudi s prehranjevalnimi navadami, ki predstavljajo močan prediktor vedenja na področju prehranjevanja tako pri prekomerno težkih kot pri normalno težkih posameznikih. Navade tako pogosto predstavljajo oviro pri spreminjanju načina prehranjevanja, zato je za uspešno intervencijo nujno, da posameznik spremeni oziroma pridobi pozitivno stališče do zdravega prehranjevanja, gibanja in seveda do svojega telesa (Saba, Turrini, Di Natale in D'Amicis, 1999).

::Socialne norme

Ljudje se v zelo majhni meri zavedamo vpliva socialnih norm, vendar rezultati raziskav kažejo, da imajo lahko norme precejšen vpliv na prehranjevanje posameznika (Crocker, Whitaker, Cooke in Wardle, 2009). Na posameznika ne vplivajo neposredno, temveč posredno preko preoblikovanja njegovih aspiracij (Etilé, 2006). Pomemben vpliv imajo predvsem na posameznikovo predstavo o idealnem telesnem videzu, kar je še posebej opazno pri ženskah, ki se lotevajo različnih oblik hujšanja. P. Pliner in N. Mann (2004) sta ugotovili, da socialne norme bolj vplivajo na količino zaužite hrane kot na samo izbiro hrane. Količina hrane, ki so jo udeleženci v eksperimentu zaužili, je bila namreč močno povezana z informacijami, ki so jih dobili o tem, koliko hrane so zaužili drugi udeleženci. Informacije o tem, katero hrano so drugi udeleženci izbrali, pa niso imele vpliva na to, katero hrano so posamezniki izbrali. Avtorici razlagata rezultate s tem, da informacije o količini hrane, ki so jo zaužili drugi, služi predvsem kot orientacijska točka v zvezi s tem, koliko hrane lahko zaužijemo, ne da bi se prenajedli. Socialne norme tako vplivajo predvsem na regulacijo vnosa hrane, medtem ko je izbira hrane bolj pod vplivom posameznikovih preferenc. Pomembno vlogo pri prehranjevanju

posameznika pa ima tudi okusnost oz. všečnost hrane: ob odsotnosti normativnih informacij so udeleženci v eksperimentu namreč pojedli precej več hrane, kadar je bila le-ta okusna. Avtorici prav tako opozarjata, da je preko socialnega vplivanja veliko lažje spodbuditi ljudi k uživanju okusne hrane kot pa k uživanju neokusne oz. nevšečne hrane; to pa je tudi pomembna ugotovitev za prehransko industrijo oz. oglaševanje, ki bi morala stremeti k temu, da zdravo hrano predstavi kot čim bolj okusno (Pliner in Mann, 2004).

::Mesto nadzora

Mesto nadzora predstavlja prepričanje človeka o tem, kaj povzroča dogodke v njegovem življenju. Gre za zaznavo posameznika, da ima zmožnosti, vire in priložnosti, da lahko iz določene situacije pridobi pozitivne izide ali pa se s svojimi dejanji izogne negativnim izidom. Številne teorije pripisujejo občutku nadzora veliko vlogo pri konstruktih kontrole, kot so samoučinkovitost, ciljna motivacija, občutek nemoči in osebna vzročnost.

Rezultati številnih študij kažejo, da ljudje doživljajo pozitivne izkušnje oz. izide dogodkov, ko imajo občutek nadzora nad dogajanjem in se jim zdi, da lahko sami vplivajo na potek dogodkov. Pomanjkanje občutka osebnega nadzora pa povzroči negativne izide, npr. depresijo. Občutek nadzora se povezuje s čustvenim blagostanjem, uspešnim spoprijemanjem s stresom, psihološko trdnostjo in boljšim fizičnim ter duševnim zdravjem.

Močnejši občutek notranjega nadzora je napovedovalec bolj zdravega načina življenja, ki vključuje rekreacijo in uravnavanje teže, oboje pa vpliva na izboljšanje zdravja (manj kroničnih obolenj, funkcionalnih omejitev itd.). Posamezniki z občutkom nadzora se namreč počutijo učinkovite pri svojih aktivnostih, pri odločitvah o tem, kam bodo usmerjali svoje vedenje ter pri spreminjanju neučinkovitega vedenja. Če se počutijo, da niso dovolj spretni in notranje močni, da bi spremenili določeno vedenje, si po vsej verjetnosti tudi ne bodo prizadevali za spremembo. Občutki nemoči namreč znižujejo poskuse in prizadevanja, da bi posameznik spremenil določeno situacijo, celo kadar je učinkovito vedenje možno; vodijo pa lahko tudi k apatiji.

::Notranje in zunanje mesto nadzora

Mesto nadzora se povezuje z različnimi vidiki zdravja, ne samo fizičnimi, ampak tudi psihičnimi. Ločimo med notranjim in zunanjim mestom nadzora. Pri notranjem je oseba prepričana, da nadzoruje lastno življenje, pri zunanjem pa, da njeno življenje nadzorujejo drugi (druge osebe, višja sila itd.).

Raziskovalci (Ogden, 2003) so ugotovili, da obstaja zveza med odnosom

do hrane in izbiri hrane ter med posameznikovim prepričanjem o kontroli lastnega prehranjevalnega vedenja in izbiri hrane. Gre torej za povezavo med izbiro hrane ter med prepričanjem, ali lahko kontroliramo vnos hrane ali ne.

:Mesto nadzora prehranjevanja

Ločimo notranji, zunanji in naključni lokus kontrole prehranjevanja (Snell in Johnson, 2002). Notranji lokus kontrole prehranjevanja (Internal Eating Control) je prepričanje posameznika, da je njegovo prehranjevalno vedenje pod njegovim lastnim nadzorom. Zunanji lokus kontrole prehranjevanja (External Eating Control) je prepričanje posameznika, da njegovo vedenje usmerjajo pomembne in močnejše druge osebe. Naključni lokus kontrole prehranjevanja (Chance/Luck Eating Control) pa je oblika zunanjega lokusa kontrole, kjer je posameznik prepričan, da njegovo vedenje usmerjajo naključni zunanji dejavniki oziroma dogodki. Je posledično prepričanje posameznika, da njegovo vedenje, povezano s prehranjevanjem, določajo vplivi izven osebnega nadzora.

::Ambivalentnost

O ambivalentnosti govorimo, kadar hkrati obstaja tako pozitiven kot negativen odnos do določenega živila. Odnos do nekega živila je navadno najboljši prediktor namena za zaužitje tega živila in tudi zaužitja samega. To pa pomeni tudi, da se v primeru, ko do živila obstajata tako pozitiven kot negativen odnos, verjetnost zaužitja tega živila zmanjša – prevlada torej negativen odnos do živila (Ogden, 2003).

::EMOCIONALNI DEJAVNIKI IZBIRE HRANE

::Povezanost med čustvi in izbiro hrane

Raziskave kažejo, da čustva vplivajo hranjenje skozi celoten proces prehranjevanja, tako na posameznikovo motivacijo za hranjenje (Macht in Simons, 2000), odzive na hrano (Willner in Healy, 1994), izbiro hrane (Gibson, 2006), žvečenje (Macht, 1998), količino zaužite hrane (Greeno in Wing, 1994), kot tudi na metabolizem in prebavo (Blair, Wing in Wald, 1991).

Macht (2008) navaja, da čustva vplivajo na prehranjevanje na pet različnih načinov:

- a) Čustva, ki jih sproži določena hrana, vplivajo na izbiro hrane.
- b) Intenzivna čustva zavirajo vnos hrane. Močna čustva so namreč povezana z vedenji in odzivi, ki zavirajo hranjenje. Strah npr. motivira posameznika

za beg in izogibanje, takšni avtonomni odzivi pa zmanjšujejo motivacijo za hranjenje.

- c) Negativna in pozitivna čustva zmanjšajo kognitivni nadzor nad prehranjevanjem. Procesiranje čustvenih dražljajev namreč zahteva pozornost in ker je kognitivna kapaciteta posameznika omejena, se kognitivna kontrola nad hranjenjem lahko zaradi tega zmanjša.
- d) Negativna čustva spodbujajo hranjenje z namenom uravnavanja čustev. Nekateri posamezniki se npr. prehranjujejo z namenom, da bi zmanjšali stres.
- e) Čustva vplivajo na hranjenje skladno z lastnostmi čustev. To izvira iz principa, da so pozitivne informacije bolje sprejete, kadar je posameznik bolje razpoložen. Veselje je npr. povezano s povečano zmožnostjo posameznika za zaznavanje in procesiranje dražljajev ter s povečano pripravljenostjo za sodelovanje v določenih aktivnostih, zaradi česar povečuje tudi prijetnost določene vrste hrane in motivacijo za prehranjevanje.

Lyman je leta 1982 izvedel zanimivo raziskavo o tem, kakšno hrano oz. živila posamezniki izbirajo ob doživljanju različnih čustev. Ugotovil je, da pozitivna čustva, kot so sreča, ljubezen, občutki samozavesti in prijateljsko razpoloženje povzročijo povečanje vnosa hrane, in sicer predvsem mesa (glej tabelo 1).

Tabela 1. Povezanost pozitivnih čustev in izbire hrane (prirejeno po Lyman, 1982)

Hrana	Emocija							
	Vznemirjenost	Prijateljstvo	Sreča	Veselje	Ljubezen	Sproščенost	Samozavest	Dostojanstvo
Solata	6	5	5	5	12	5	11	6
Juha	2	-	1	1	-	1	2	6
Jajca	2	3	1	2	2	3	3	1
Ribe	1	1	4	8	4	5	15	3
Meso	9	22	29	19	28	15	26	23
Perutnina	1	-	3	1	1	3	6	5
Enolončnice	1	7	6	5	2	2	8	3
Hitra hrana	3	17	12	8	6	7	4	2
Zelenjava	12	20	23	18	16	16	11	18
Sir	5	5	6	-	4	4	6	2

Sadje	6	9	11	5	10	10	7	7
Sendviči	3	3	4	1	2	2	3	3
Sladice	9	9	15	19	10	8	1	3
Mleko	3	1	2	1	1	2	-	2
Sadni sok	1	-	1	-	-	1	1	-
Prigrizki (zdravi)	13	10	13	2	9	12	7	8
Prigrizki (nezdravi)	13	5	9	9	7	5	1	3
Pijače (brezalkoholne)	9	7	6	3	3	22	6	8
Pijače (alkoholne)	2	6	6	7	14	10	3	-
Nič	27	5	3	11	18	5	7	17
Karkoli	2	12	8	12	12	10	14	5
Ne vem	4	3	3	3	6	3	3	9

Uživanje (pretežno nezdravih) prigrizkov se poveča predvsem v povezavi z dolgčasom, zasmehljivostjo, pa tudi zaskrbljenostjo. Negativna čustva, kot so strah, osramočenost, depresivnost, jeza in žalost navadno povzročijo zmanjšan vnos hrane, saj je velik delež udeležencev poročal, da ob doživljanju teh čustev ne zaužijejo ničesar (glej tabelo 2). Appetit sicer zmanjšuje tudi vznemirjenost. V nasprotju s stereotipi o utapljanju težav v alkoholu pa rezultati kažejo, da doživljanje negativnih čustev ne povzroča povečanega uživanja alkoholnih pijač.

Tabela 2. Povezanost negativnih čustev in izbire hrane (prirejeno po Lyman, 1982).

Hrana	Emocija													
	Zasmehevanje	Jeza	Anksioznost	Dolgčas	Depresivnost	Ostramočenost	Strah	Frustracija	Krivda	Sovražnost	Ljubosumnost	Osamljenost	Žalost	Zaskrbljenost
Solata	5	1	2	2	-	5	1	2	-	-	3	2	2	2
Juha	2	4	6	5	2	3	4	2	1	2	1	8	8	2
Jajca	3	-	3	3	-	1	2	1	1	-	2	2	-	1
Ribe	2	2	-	1	1	-	1	2	2	-	-	1	1	1
Meso	7	9	11	11	8	4	2	8	9	10	7	9	5	2
Perutnina	3	2	-	-	-	-	1	-	-	3	-	-	-	1
Enolončnice	-	2	2	5	2	3	-	2	2	1	-	4	1	2
Hitra hrana	11	3	6	2	2	2	1	3	2	2	3	7	2	1
Zelenjava	9	8	3	1	4	2	2	7	6	5	8	9	3	11
Sir	7	1	1	3	3	-	1	2	1	-	1	5	-	-

Sadje	7	8	6	4	4	3	1	10	4	5	5	4	7	5
Sendviči	2	8	8	6	3	1	4	5	4	-	5	9	4	7
Sladice	15	3	3	12	3	8	1	5	6	3	7	8	3	2
Mleko	-	-	5	1	3	1	1	2	1	1	-	2	1	2
Sadni sok	-	-	2	3	-	-	-	1	-	-	2	-	-	2
Prigrizki (Z)	14	5	20	28	13	6	7	14	6	10	9	17	8	14
Prigrizki (NZ)	27	12	22	25	12	9	11	15	11	10	6	16	7	18
Pijače (BA)	5	6	11	5	15	6	14	6	7	3	7	13	20	17
Pijače (A)	4	8	-	-	6	1	1	6	2	-	3	5	2	1
Nič	9	36	19	7	23	37	45	18	33	41	28	13	36	30
Karkoli	4	3	4	19	11	2	1	4	1	2	3	5	3	2
Ne vem	8	5	2	1	-	16	5	5	7	12	14	5	4	1

Rezultati opisane raziskave torej kažejo, da obstaja vpliv čustev na prehranjevanje posameznika. Kakšen je ta vpliv, pa si bomo ogledali v naslednjih podpoglavjih.

::Čustvene dimenzije hranjenja

Snell in Johnson (2002) sta proučila predhodne raziskave o psiholoških težnjah prehranjevanja na področju človekovih čustev, misli in vedenja. Osredotočila sta se predvsem na težnje, pri katerih je verjetnost povezanosti s človekovim prehranjevanjem največja. Ugotovila sta, da se s prehranjevanjem povezuje 18 dimenzij, ki niso povezane s čustvi, in 5 dimenzij, pri katerih je prisotna povezava s čustvi. Te s čustvi povezane dimenzije torej predstavljajo emocije in motivacijo prehrane in se nanašajo na prehranjevalno depresivnost, zadovoljstvo s prehranjevanjem, zaskrbljenost zaradi prehranjevanja (angl. eating-related anxiety), občutek krivde oziroma strahu zaradi prehranjevanja (angl. eating-related guilt/shame) in jezo zaradi prehranjevanja.

:Prehranjevalna depresivnost

Depresivnost je razpoloženjsko stanje žalosti, potrnosti in pesimističnega mišljenja, ki ga spremlja manjši interes (motivacija torej pri depresivnosti upade) in manjše zadovoljstvo oziroma nezadovoljstvo z vsakodnevnimi prijetnimi aktivnostmi.

Prehranjevalna depresivnost je posebna vrsta depresivnosti in predstavlja nagnjenost posameznika k občutkom žalosti, potrnosti in nesreče zaradi svojega vedenja, povezanega s prehranjevanjem. Ljudje se počutijo žalostno, ko pomislijo, kaj jedo, kako jedo ipd. Prehranjevalna depresivnost ni povezano s samo hrano, ampak ima izvore drugje (v lastnih konfliktih, frustracijah,

nerazrešenih težavah), kaže pa se posredno preko prehranjevalnega vedenja.

:Zadovoljstvo s prehranjevanjem

Zadovoljstvo je v splošnem posledica izpolnitve želja, pričakovanj ali potreb. Zadovoljstvo s prehranjevanjem pa je nagnjenost posameznika k občutku zadovoljstva glede svojega mišljenja in vedenja, povezanega s prehranjevanjem. Taka oseba se verjetno prehranjuje uravnoteženo, zato občuti zadovoljstvo v zvezi s svojim prehranjevanjem. Svetovalci za prehrano bi morali stremeti k temu, da bi bili ljudje zadovoljni s svojih prehranjevanjem, saj se zadovoljstvo odraža tudi v zdravju.

:Zaskrbljenost v zvezi s prehranjevanjem

Zaskrbljenost se v splošnem lahko razvije tako na podlagi realnih vzrokov kot tudi namišljenih neprijetnih situacij in dogodkov. Zaskrbljenost zaradi prehranjevanja pa spremljajo predstave o tem, kakšne bi lahko bile negativne posledice določenega prehranjevalnega vedenja. Človek je torej pretirano okupiran s tem, kaj poje. Zaskrbljenost v zvezi s prehranjevanjem pa se lahko nanaša tudi na nagnjenost posameznika k občutkom napetosti, neugodja in zaskrbljenosti glede svojih prehranjevalnih navad. Pri tem pa je potrebno poudariti, da gre tu za drugačne mehanizme kot pri bulimiji in anoreksiji, ko je prehranjevalno vedenje dejansko nezdravo.

::Emocionalno hranjenje

Emocionalno hranjenje (angl. emotional eating) predstavlja težnjo po hranjenju kot odgovor na negativne emocije (Dovey, 2010). Posameznik doživlja negativna čustva, reakcija na ta čustva pa je hranjenje, kar ima navadno negativne posledice za zdravje. Vprašanje pri tem je, na kaj se je v takšnem primeru bolje osredotočiti – na hrano ali čustva? Odgovor ni enostaven. Medtem ko bi se svetovalci za prehrano verjetno bolj osredotočili na vidik zdravega prehranjevanja, bi bila pri psihologih v središču pozornosti čustva; najbolj učinkovit pa bi bil zagotovo timski pristop.

:Stres in hrana

Pri večini ljudi se med doživljanjem stresa apetit spremeni, in sicer ga lahko zavre ali spodbudi. Dve tretjini ljudi pod stresom pojesta več hrane, pri preostali tretjini pa stres zavira apetit, zato ti ljudje posledično jedo manj. Pri res močnem stresu (npr. ob smrti bližnje osebe) je izguba apetita navadno

prva reakcija. Lahko pa se kasneje (npr. v procesu žalovanja) prevesi tudi v drugo skrajnost.

:Stres in prekomerna teža

Pri emocionalnem hranjenju človek poleg negativnih čustev doživlja tudi tesnobo, kar predstavlja skupni imenovalec depresivnih oziroma negativnih čustev. Anksioznost pa vodi do (i) zmanjšanja uživanja hrane pri osebah z normativno težo ali (ii) povišanja uživanja hrane pri osebah s povišano telesno težo.

Zaradi tega je potrebna posebna pozornost na ljudi s prekomerno težo, kadar so pod stresom. Laboratorijske študije (Geliebter in Aversa, 2003) namreč kažejo, da so ljudje s prekomerno telesno težo bolj emocionalno odzivni (torej bolj intenzivno doživljajo in izražajo čustva) ter bolj težijo k prenajedanju v stresnih situacijah kot ljudje s povprečno telesno težo. Študije prav tako konsistentno kažejo, da pretežki ljudje (pri čemer gre za močno prekomerno težo, ki ima lahko že negativne posledice za zdravje) pogosteje in bolj intenzivno doživljajo negativne emocije kot običajno težki ljudje; to pa še bolj vodi v emocionalno hranjenje.

Opazovalna študija Lova in Fisherja (1983) je pokazala, da med osebami z normativno težo in pretežkimi osebami razlika ni v količini obrokov, temveč v prigrizkih med obroki. Pomembno je tudi hranjenje v prisotnosti oziroma odsotnosti drugih oseb. Bistveno je torej vedenje posameznika, ko ni v družbi z drugimi – kako se prehranjuje, kadar je sam in, kar je še bolj pomembno, koliko se pri tem nadzira. V družbi je namreč pogosto vedenje v skladu s socialno zaželenostjo.

::LITERATURA

- Bandura, A. (1977):** Social Learning Theory. General Learning Press.
- Blair, E. H., Wing, R. R. in Wald, A. (1991):** »The effect of laboratory stressors on glycemic control and gastrointestinal transit time.« V: Psychosomatic Medicine, 53, str. 133-143.
- Crocker, H., Whitaker, K. L., Cooke, L. in Wardle, J. (2009):** »Do social norms affect intended food choice?« V: Preventive Medicine, 49 (2-3), str. 190-193.
- Davis, C. (1928):** »Self selection of diets by newly weaned infants.« V: American Journal of Disease of Children, 36, str. 651-679.
- Dovey, T. M. (2010):** Eating Behaviour. Berkshire, UK: McGraw-Hill.
- Etilé, F. (2006):** »Social norms, Ideal Body Weight and Food Attitudes.« Povzeto 9. marca 2011 s strani http://www.ces-asso.org/docs/JESF_contributions/Etile.pdf
- Gedrich, K. (2003):** »Determinants of nutritional behaviour: a multitude of levers for successful intervention? Research Report at the 25th Anniversary Symposium of AGEV.« V: Appetite, 41, str. 231-238.
- Geliebter, A. in Aversa, A. (2003):** »Emotional eating in overweight, normal weight, and underweight individuals.« V: Eating Behaviors, 3, str. 341-347.
- Gibson, E. L. (2006):** »Emotional influences on food choice: Sensory, physiological and psychological pathways.« V: Physiology & Behavior, 89, str. 53-61.
- Greeno, G. G. in Wing, R. R. (1994):** »Stress-induced eating.« V: Psychological Bulletin, 115, str. 444-464.
- Juul, J. (2005):** Was gibt's heute?: Gemeinsam essen macht Familie stark. Weinheim und Basel: Beltz.
- Kass, L. R. (1994):** The hungry soul: eating and the perfecting of our nature. Chicago: University of Chicago Press.
- Köster, E. P. (2009):** »Diversity in the determinants of food choice: A psychological perspective.« V: Food Quality and Preference, 20, str. 70-82.
- Lewin, K. (1943):** »Forces behind food habits and methods of change.« V: **National Research Council (ur.):** *The problem of changing food habits: Report of the Committee on Food Habits 1941-1943.* Bulletin of the National Research Council, št. 108, str. 35-65.
- Lewin, K. (1951):** »Psychological ecology.« V: **Lewin, K. (ur.):** *Field theory in social science: Selected theoretical papers.* New York: Harper and Brothers Publishers, str. 170 - 187.
- Lowe, M. R. in Fisher, E. B., Jr. (1983):** »Emotional reactivity, emotional eating, and obesity: a naturalistic study.« V: Journal of Behavioral Medicine, 6, str. 135-149.
- Lyman, B. (1982):** »Menu item preferences and emotions.« V: School Food Service Research Review, 6 (1), str. 32-35.
- Macht, M. (1998):** »Effect of noise-induced arousal on chewing of sweet food and the subjective motivation to eat.« V: Nutritional Neuroscience, 1, str. 213-222.
- Macht, M. in Simons, G. (2000):** »Emotions and eating in everyday life.« V: Appetite, 35, str. 65-71.
- Macht, M. (2008):** »How emotions affect eating: A five-way model.« V: Appetite, 50, str. 1-11.
- Miller, N. in Dollard, J. (1941):** Social Learning and Imitation. Yale University Press.
- Musek, J. (2005):** Predmet, metode in področja psihologije. Ljubljana: Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo.
- Musek, J. in Pečjak, V. (2001):** Psihologija. Ljubljana: Educy.
- Ogden, J. (2003):** The Psychology of Eating: From Healthy to Disordered Behavior. Oxford, UK: Blackwell Publishing.
- Pliner, P. in Mann, N. (2004):** »Influence of social norms and palatability on amount consumed and food choice.« V: Appetite, 42, str. 227-237.
- Pudel, V. in Westenhöfer, J. (2003):** Ernährungs-psychologie. Göttingen: Hogrefe.
- Rode, E., Rozin, P. in Durlach, P. (2007):** »Experienced and remembered pleasure for meals: Duration neglect but minimal peak-end effects.« V: Appetite, 49, str. 18-29.
- Rolls, B. J. in Rolls, E. T. (1982):** Thirst. Cambridge: Cambridge University Press.

- Rozin, P. (1976):** »The Selection of Foods by Rats, Humans, and Other Animals.« V: **Rosenblatt, J. S., Hinde, R. A., Shaw, E. in Beer, C. (ur.):** *Advances in the Study of Behavior*. Orlando, FL: Academic Press, Inc, str. 21-76.
- Rozin, P. (1999):** »Food is fundamental, fun, frightening, and far-reaching.« V: *Social Research*, 66, str. 9–30.
- Saba, A., Turrini, A., Di Natale, R. in D'Amicis, A. (1999):** »Attitudes towards food containing fats in subjects of different body size.« V: *International Journal of Obesity*, 23 (11), str. 1160-1169.
- Shepherd, R. (1989):** »Factors affecting food preferences and choice.« V: **Shepherd, R. (ur.):** *Handbook of the Psychophysiology of Human Eating*. London: Wiley, str. 3–24.
- Snell, W. E., Jr. in Johnson, G. (2002):** »Chapter 14: The Multidimensional Psychology of Eating Questionnaire: Preliminary Evidence for Reliability and Validity.« V: **Snell, W. E., Jr. (ur.):** *Progress in the Study of Physical and Psychological Health* [spletni dokument]. Povzeto 30. junija 2008 s strani <http://cstl-cla.semo.edu/snell/books/health/health.htm>
- Stephoe, A., Pollard, T. M. in Wardle, J. (1995):** »Development of a measure of the motives underlying the selection of food: The food choice questionnaire.« V: *Appetite*, 25, str. 267-284.
- Willner, P. in Healy, S. (1994):** »Decreased hedonic responsiveness during a brief depressive mood swing.« V: *Journal of Affective Disorders*, 32, str. 13-20.

